

Tipps, damit Sie gut, gesund und günstig einkaufen

- Schreiben Sie immer einen Einkaufszettel.
- Kaufen Sie nur, was Sie wirklich brauchen.
- Verwenden Sie Reste und ergänzen Sie diese zu vollständigen Menüs.
- Gehen Sie nie hungrig einkaufen!
- Achtung: Grosse Einkaufswagen verführen dazu, mehr einzukaufen als geplant.
- Kaufen Sie lang haltbare Produkte in grossen Packungen.
- Kaufen Sie frische oder wenig verarbeitete Produkte.
- Meiden Sie Fertigprodukte.
- Unverarbeitete oder wenig verarbeitete Produkte aus Billiglinien können teilweise gute und günstige Alternativen sein.
- Verzichten Sie auf teure Speziallebensmittel für Kinder.
- Lagern Sie die Lebensmittel am geeigneten Ort.
- Beachten Sie auch die Produkte ganz oben oder ganz unten im Regal: Die preiswerten Produkte sind eher dort zu finden, auf Augenhöhe sind die teureren Produkte ausgestellt.
- Achten Sie auf die Verpackung: Vergleichen Sie immer die Grundpreisangaben pro kg, pro 100 g oder pro Liter.
- Offene Packungen entweder sehr gut verschliessen oder den Inhalt in ein Gefäss umfüllen (nicht Aluminium). Bewahren Sie keine Reste in geöffneten Konservendosen auf!
- Verwechseln Sie das Verbrauchsdatum nicht mit dem Mindesthaltbarkeitsdatum!
Das Verbrauchsdatum gibt an, bis wann ein Produkt gegessen werden sollte. Diese Frischprodukte müssen kühl gelagert werden.
Das Mindesthaltbarkeitsdatum informiert, bis wann ein Produkt geschmacklich und qualitativ einwandfrei ist (eine Art Garantie des Herstellers). Nach Ablauf dieses Datums kann das Produkt noch lange, teilweise sogar Monate später, problemlos gegessen werden.

Weitere Informationen:

Zu Einkaufen und Essen unter www.sge-ssn.ch

Zu Konsumentenfragen unter www.konsumentenschutz.ch

Zu Budgetfragen unter www.budgetberatung.ch www.caritas-schuldenberatung.ch www.skos.ch

Zu Kostenvergleichen unter www.comparis.ch www.preisvergleich.ch www.toppreise.ch www.heschnocash.ch

Zu Fragen rund um die Gesundheitsförderung unter www.gesundheitsfoerderung.ch

Dieses Merkblatt wurde zusammen mit Gesundheitsförderung Schweiz und Femmes-Tische Schweiz erstellt.